



## Les stratégies de retour au sport/à l'activité physique et de retour à l'école peuvent être complétées en parallèle.

Cependant, la stratégie de retour à l'école doit être terminée avant de commencer l'Étape 4 de la stratégie de retour au sport/à l'activité physique.

### RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

|                                   | ÉTAPE 1                                                                                                                                                                                                                                                              | ÉTAPE 2                                                                                                                                                                                                                                                             | ÉTAPE 3                                                                                                                                                                                                                                                     | ÉTAPE 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ÉTAPE 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ÉTAPE 6                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NOM ET BUT DE CHAQUE ÉTAPE</b> | <b>Activités de la vie quotidienne et repos relatif</b><br>Réintroduction graduelle des activités selon la tolérance                                                                                                                                                 | <b>2A: Activités aérobiques d'intensité légère</b><br>Augmenter le rythme cardiaque                                                                                                                                                                                 | <b>2B: Activités aérobiques d'intensité modérée</b><br>Augmenter le rythme cardiaque                                                                                                                                                                        | <b>Activités individuelles propres au sport</b><br>Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué                                                                                                                                                                                    | <b>Exercices d'entraînement et activités sans contact</b><br>Reprendre l'intensité habituelle des activités, y compris ceux nécessitant de la coordination et des capacités cognitives                                                                                                                         | <b>Retour à toutes les activités non compétitives</b><br>Rétablissement de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles par les entraîneurs                                                                                     | <b>Retour au sport et/ou activités compétitives</b><br>Évaluation continue de la performance sportive |
| <b>ACTIVITÉS PERMISES</b>         | Faire des activités à la maison qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère* et brève** des symptômes, par exemple:<br>• Interactions sociales<br>• Marche légère<br>• Préparation des repas<br>• Tâches ménagères<br>• Jeux de société ou de carte simples | • S'exercer jusqu'à environ 55 % de la fréquence cardiaque maximale<br>• Recommencer un léger entraînement en résistance.<br>• Participer à des activités aérobiques d'intensité légère, par exemple:<br>o Marche/jogging<br>o Faire du vélo stationnaire           | • Augmenter progressivement la tolérance et l'intensité des activités aérobiques<br>• S'exercer jusqu'à environ 70 % de la fréquence cardiaque maximale<br>• Prendre des pauses et modifier les activités au besoin.                                        | Pratiquer des activités propres au sport de manière individuelle et sous la supervision d'un enseignant, d'un entraîneur ou d'un parent.<br>• Exercices de patinage au hockey<br>• Exercices de course au soccer<br>• Exercices de tir au panier au basketball<br>• Exercices de changement de direction<br>• Activités individuelles en éducation physique | • Participer aux cours d'éducation physique et aux activités de récréation sans contact.<br>• Progresser à des activités de plus haute intensité<br>• Progresser vers des exercices d'entraînement et des activités plus complexes, par exemple:<br>o Jeux de passes<br>o Entraînement avec plusieurs athlètes | Progresser vers des activités à plus haut risque, par exemple :<br>• Entraînements habituels<br>• Pratiques sportives avec contact sans restriction<br>• Pleine participation aux cours d'éducation physique et aux activités intrascolaires | Pleine participation à n'importe quelle activité physique, pratique, jeu ou compétition sportive      |
| <b>ACTIVITÉS NON PERMISES</b>     | • Minimisez le temps passé devant l'écran.<br>• Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant<br>Évitez de conduire durant les premières 24 à 48 heures après une commotion cérébrale                                                                              | • Pas d'entraînement en résistance intense qui pourrait mener à une aggravation plus que légère* et brève** des symptômes.<br>• Pas d'entraînement ou pratique en équipe / groupe.<br>• Pas d'activité physique qui nécessite une utilisation d'équipement sportif. | • Pas d'activités de récréation à haut risque, par exemple :<br>o Ballon chasseur<br>• Pas d'activités avec impact à la tête, par exemple.<br>o Coups de tête au soccer                                                                                     | • Pas d'activités entraînant un contact physique, par exemple :<br>o Hockey, football, ou rugby<br>o Judo ou lutte                                                                                                                                                                                                                                          | • Aucune participation à n'importe quelle activité compétitive                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                       |
| <b>LIGNE DU TEMPS</b>             | Après un maximum de 24 à 48 heures à la suite de la blessure,<br><b>Commencez l'Étape 2</b>                                                                                                                                                                          | Capacité de tolérer des activités aérobiques d'intensité légère à modérée pour 24 heures ?<br><b>Non : Retentez l'Étape 2</b><br><b>Oui : Commencez l'Étape 3</b>                                                                                                   | Capacité de compléter la stratégie du retour à l'école et des activités individuelles propres au sport sans aucun symptôme pendant 24 heures ?<br><b>Non : Retentez l'Étape 3</b><br><b>Oui : Obtenez une autorisation médicale pour passer à l'Étape 4</b> | Capacité de tolérer l'intensité habituelle des exercices d'entraînement et activités sans contact pendant 24 heures sans que les symptômes réapparaissent ?<br><b>Non : Retournez à l'Étape 3</b><br><b>Oui : Commencez l'Étape 5</b>                                                                                                                       | Capacité de tolérer des activités non compétitives à haut risque pendant 24 heures sans que les symptômes réapparaissent ?<br><b>Non : Retournez à l'Étape 3</b><br><b>Oui : Commencez l'Étape 6</b>                                                                                                           | Capacité de tolérer des activités compétitives pendant 24 heures sans que les symptômes réapparaissent ?<br><b>Non : Retournez à l'Étape 3</b><br><b>Oui : La stratégie de retour au sport/activité physique est terminée</b>                |                                                                                                       |

TOUS LES ÉLÈVES DOIVENT OBTENIR UNE AUTORISATION MÉDICALE AVANT DE PASSER À L'ÉTAPE 4

Chaque étape doit prendre un minimum de 24 heures, mais pourrait durer plus longtemps en fonction de la gravité et du type de symptômes présents. Il est acceptable que les symptômes s'aggravent légèrement avec l'activité pendant les Étapes 1 à 3, tant que l'exacerbation est légère\* et brève\*\*. Si les symptômes de l'élève s'aggravent plus que cela, on doit cesser l'activité et réessayer la même étape le lendemain. \*Exacerbation légère (aggravation) des symptômes: les symptômes s'aggravent d'un à deux points seulement par rapport au pointage avant l'activité, sur une échelle de gravité des symptômes de 1 à 10 points. \*\*Brève exacerbation des symptômes: les symptômes reviennent à leur état initial (avant l'activité) en l'espace d'une heure. Les élèves qui éprouvent des symptômes d'une commotion cérébrale après avoir reçu leur autorisation médicale (c-à-d. au cours des Étapes 4 à 6) doivent revenir à l'Étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu avec l'effort avant de s'engager dans des activités à risque.